

## ABSTRAK

*Self Care* merupakan perawatan diri sendiri dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS terutama kebersihan perseorangan di lingkungan pondok pesantren seperti cuci tangan dengan benar, menguras penampungan air dan olahraga secara teratur umumnya kurang mendapatkan perhatian santri. Kurangnya perhatian ini disebabkan karena santri belum memahami dan menyadari pentingnya PHBS. Peneliti bertujuan menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang *self care* terhadap perubahan PHBS santri.

Desain penelitian yaitu *Pre-Experimental* dengan pendekatan *One group pre-post test design*, jumlah sampel sebesar 36 santri kamar Al-Firdaus 18 dan 22 Pondok Pesantren Al-Hidayah Tanggulangin Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur, selanjutnya data dianalisis menggunakan uji *Paired t-test* ( $\alpha = 0.05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistik *Paired T-test* didapatkan nilai  $p = 0.000$  dan  $\alpha = 0.05$  berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *self care* terhadap perubahan PHBS pada santri kamar Al-firdaus 18 dan 22 di Pondok Pesantren Al-Hidayah Tanggulangin Sidoarjo.

Simpulan penelitian yaitu pendidikan kesehatan yang telah diberikan dapat meningkatkan PHBS, seperti santri mengetahui dan dapat mempraktikkan cara cuci tangan dengan benar, olahraga dengan teratur, dan menguras menampungan air dibuktikan dengan hasil jawaban responden pada kuesioner pre sebagian besar santri berperilaku kurang baik dan pada post mengalami peningkatan menjadi sebagian santri berperilaku cukup baik. Perawat sebagai pendidik mempunyai peranan penting untuk memberikan pendidikan kesehatan terutama PHBS sehingga para santri dapat menjaga kebersihan diri dan lingkungannya.

**Kata kunci : Pendidikan kesehatan, *self care*, PHBS**